

ナスのマーボー（新潟県 糸魚川市）

< 1食のメニュー紹介 >

ナスのマーボー、きゅうり酢の物、刃魚の塩焼、ワカメとミョウガのみそ汁
ごはん、漬物

漬物

たちうお
刃魚の
塩焼

きゅうり
の酢の物



ごはん

ワカメと
ミョウガの
みそ汁

ナスのマーボー

【材料】（2人分）

越の丸ナス	300g（大1個）
きゅうり	100g（小1本）
豚バラ肉	100g
醤油	50cc
酒	少々
赤唐ガラス	小さじ1/2杯 （七味）
砂糖	50g（好み）
片栗粉	適量
ゴマ油	少々
揚油	適量
塩	少々
だし汁	1カップ

【作り方】

1. 越の丸ナスはヘタを取りクシ型に10等分に切る。
2. きゅうりは半分に割り、斜め切り（ナスの型と整えるように）する。
3. 豚バラ肉は2～3cm巾に切り、うすく酒・塩をする。片栗粉をまぶす。
4. だし汁、醤油、酒、砂糖を鍋に合わせ（塩は調整）片栗粉でとろ味をつける。
5. 1、2、3を強火の油でさっと揚げ、4に入れ赤唐ガラス（又は七味）を加え、ゴマ油は香り出しにふり、皿に盛りつける。

< 応募者からのコメント >

糸魚川市(特に旧能生地区)は越の丸ナスの特産地です。ナスは夏野菜の代表。普通は香りもカロリーもなくタンパクな素材です。それだけいろいろなメニューに変身し多彩な料理が出来ます。特に夏バテしないように油やバターをたっぷり使ってもあまりしつこくなく、温でも冷でも美味しくいただけます。丼物にしても冷麦の上にも合います。

私は越丸君は作っていませんけれど、同じ女性グループの人達は多く栽培しています。

< その他のなす料理の紹介 >

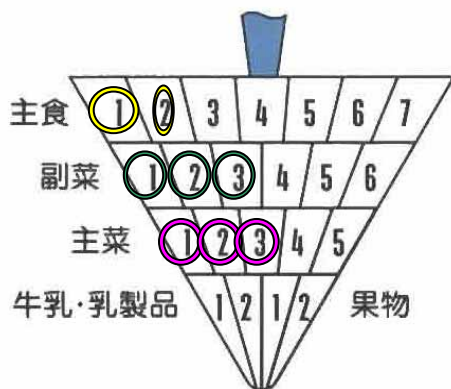


ナスのバター焼き



ナスの揚げびたし

< 食事バランスガイドでチェック >



< ひとこと >

ナスは全国で栽培されていますが、地域によって特徴のあるものがたくさんあります。

この「越の丸ナス」も丸くて黒いつやが魅力で、ジューシーな肉質、盛夏に出回る高級ナスとして有名です。

このナスを使った料理を多数紹介いただきました。(レシピは1品のみ)

素材のおいしさを生かしたボリュームたっぷりのメニューですね。

